Ta compétence
connaissance culinaire
équilibre des repas
capacité à expliquer les recette
Ton ordre
Compte du camp et inventaire des réserves alimentaires tenus à jour
rangement du coin cuisine
Ton sérieux
gestion financière du camp
relations avec les habitants (image de marque du camp)
Ta régularité
repas et vivres prêts à temps
Ta discrétion
service efficace, sans "panache", le cuistot ne fait pas vraiment partie du staff.
Ton art
Présentation
la table doit être accueillante, propre. Des aliments bien présentés stimulent les sécrétions gastriques et favorisent la digestion.
Ambiance
Le repas procure à l'organisme les aliments dont il a besoin, mais constitue aussi un temps de détente, de contact, de plaisir
détente
Il faut consacrer au repas un temps suffisant et manger calmement.
Plaisir
manger est un besoin naturel. Le satisfaire fait partie du bien-être et améliore la joie de vivre
permettront
au staff d'être déchargé des soucis matériels d'intendance et de pouvoir se consacrer entièrement à sa mission d'animation.
aux groupes de vivre un bon camp équilibré grâce aux repas agréables. variés et toujours prêts à l'heure.

Une équipe d'intendance efficace:

- un souci en moins pour le staff,
- une meilleure animation du camp

Le choix de cette équipe est important.

Le nombre de cuistots est fonction du nombre de bouches à nourrir. Trop peu: excès de fatigue, qualité du travail en baisse. Trop: plus personne ne fait rien, sauf "la bonne poire".

Intendance composée de garçons et/ou de filles ?

Comme pour le nombre, il faut penser en priorité à la bonne marche du camp et prendre sa décision en fonction du sens des responsabilités des candidats. Le staff et les cuistots sont au service de leur groupe.

Qualités attendues chez un cuistot

. être digne de confiance
. être compétent: savoir cuisiner; savoir concilier la qualité, les quantités, les proportions, les restes; connaître la valeur des choses et pouvoir gérer les finances
. être ordonné, avoir le sens de l'organisation
. être prêt, si nécessaire, à aider à l'animation d'un jeu
. savoir s'adapter à une modification d'horaire, à des vivres introuvables
. avertir le staff si exceptionnellement les cuistots sont en retard
. avoir l'esprit d'équipe
. avoir l'esprit d'initiative.

Rôle de l'intendance .

Avant:

connaître le budget alloué à l'alimentation et le nombre de participants
connaître le programme du camp
composer les menus en fonction de activités, de l'horaire, du budget, des besoins
récolter des recettes de cuisine faire l'achat des denrées non périssables et du matériel d'intendance
se rendre sur place, avec le staff, pour faire la connaissance des commerçants locaux, pour découvrir les ressources locales (marché, grandes surfaces, commerçants itinérants); demander, si possible, la livraison au camp et des réductions; demander au propriétaire la permission de déposer des vivres avant l'arrivée.

Pendant :

établir les comptes exacts (voir "budget")
effectuer les achats journaliers
distribuer les rations par équipe, selon l'horaire et donner des conseils (recettes, etc.)
donner un coup de main à l'animation, occasionnellement
revoir chaque jour, avec le staff, le programme du lendemain, pour connaître les éventuelles modifications
préparer les repas à temps

Après:

Ranger le matériel de l'intendance
clôturer les comptes
participer à l'évaluation pour la partie "intendance"
participer à la fête prévue après le camp (soirée-parents, souper-dias, etc.)

POURQUOI MANGER ?

Outre l'oxygène, plusieurs éléments sont nécessaires à l'organisme. Ce sont l'eau, les éléments énergétiques et nutritifs.

1. L'EAU

C'est le principal constituant de notre organisme: plus de 70 %, de notre poids. L,'organisme élimine continuellement de l'eau. Dans des conditions normales, pour éviter la déshydratation, il faut boire 1,5 litre par jour. Boire beaucoup est la meilleure façon de laver les reins et de prévenir les maladies des voies urinaires

2. LES ELEMENTS ENERGETIQUES

Les éléments énergétiques contenus dans les aliments se répartissent en 3 groupes: les glucides, les protides et les lipides. A chaque aliment, correspond une répartition en pourcentage: par exemple les épinards contiennent 55 % de glucides(G), 40% de protides(P) et 5% de lipides(L).

a) Les glucides(sucres)

Ils sont le "carburant" de l'énergie. On peut les répartir en sucres purs (confiture, miel, fruits ...) et en amidons et féculents (pâtes, riz, pain, pommes de terre ...).

b) Les protides(protéines)

Ils sont indispensables à la construction et à l'entretien de nos tissus: cicatrisation d'une blessure, construction des muscles, lutte contre les maladies infectieuses. 1es protéines sont d'origine animale (viandes, poissons œuf, lait...) ou d'origine végétale (céréales, légumes secs...).

c) Les lipides (graisses)

Ils apportent beaucoup de calories. Les viandes et les produits laitiers contiennent déjà suffisamment de graisse : huile, beurre, margarine sont donc à utiliser avec modération

Les diététiciens ont établi que les proportions en glucides, protides et lipides les mieux adaptées à l'homme sont :

De 10% à 20% de protides
De 50% à 60% de glucides
De 25% à 35% de lipides.

Valeur énergétique des aliments courants

	Glucides	Protides	Lipides	Cal pour 100 g	J pour 100 g
Riz	90	10	0	340	1422
Biscuits	80	10	10	400	1673
Chocolat	70	5	25	500	2092
Pâtes	90	10	0	350	1464
Oeufs	0	40	60	150	627
Sucre	100	0	0	400	1673
Pomme de terre	90	10	0	90	376
Pain	90	10	0	250	1046
Carotte	75	10	15	45	188
Fromage	0	50	50	300	1255
Chou-Fleur	70	25	5	33	209
Chou	60	35	5	50	209
Haricots verts	75	25	0	40	167
Viande	0	50	50	170	711
Farine	85	15	0	360	1506
Confiture	98	2	0	270	1130
Beurre, huile	0	0	100	760	3180
Épinard	55	40	5	30	125
Poisson	0	75	25	50	209
Abricot sec	95	5	0	260	1088
Pomme	95	5	0	50	209
Lait	30	20	50	60	251
Miel	100	0	0	320	1340

3. LES ELEMENTS NUTRITIFS

Ce sont des substances contenues en petites quantités dans beaucoup d'aliments. On distingue les vitamines et les sels minéraux.

a) **Les vitamines**

Vitamine A: elle favorise la croissance et accroît la résistance aux infections.

légumes, fruits, fromages, poissons

Vitamine B: elle régularise le fonctionnement du système nerveux et la circulation du sang.

céréales, pain complet, viandes, fromages, lait

Vitamine C: elle favorise la stabilité sanguine et la destruction des toxines, elle prévient le scorbut (avitaminose C provoquant différentes maladies).

fruits et légumes frais

Vitamine D: elle favorise la croissance osseuse et la fixation du calcium.

soleil, huile de foie de poisson, jaunes d'œufs, beurre.

La teneur en vitamine est diminuée dans les conserves; il faut donc les éviter.

b) **Les sels minéraux**

Ils permettent l'assimilation par l'organisme des graisses, farines, sucres. Ils favorisent l'équilibre physique et nerveux.
Calcium: lait, dérivés du lait, choux
Phosphore: viandes, poissons, oeufs, pommes, légumes
Fer: légumes, fruits secs, jaunes d'oeufs

Iode: poissons, pommes
Soufre: oeufs, choux.

2. QUE MANGER ?

Les aliments sont répartis en 5 groupes alimentaires:

- Les produits laitiers: lait, fromage, yaourt
- Les viandes, poissons, oeufs
- Les graisses: beurre, margarine, huile
- les céréales: le pain, le riz
- Les légumes et les fruits secs.

Lors de la conception de tes menus, il faudra veiller à ce que au moins un aliment de chaque groupe soit repris chaque jour.

Quelques conseils

Nous mangeons trop gras:
- choisis des aliments maigres
- limite l'adjonction de matières grasses dans les préparations
- substitue aux corps gras du fromage blanc maigre ou du yaourt.

Nous mangeons **trop sucré:**
- offre à boire de l'eau pure: évite la grenadine et la limonade
- préfère un fruit à un biscuit ou à du chocolat
- évite au maximum les bonbons, les friandises, les sucreries.

Nous mangeons **trop salé:**
- exploite les aromates, les herbes, les épices
- modère la quantité de sel ajouté pendant la cuisson
- évite les chips
- ne place pas de salière à table.

Lorsqu'on cuisine **sur feu de bois:**
la nourriture peut devenir cancérigène. Pour éviter cela:
- cuisine sur les braises et pas sur les flammes
- ne laisser pas carboniser les aliments, ne les "fume" pas
- nettoie soigneusement les grilles et les récipients après chaque usage
évite que la graisse ne tombe sur le feu.

Quantités à adapter en fonction de l'appétit des participants

Denrées	6 à 11 ans	12 à 15 ans	15 à 20 ans
Beurre	20 à 25 g	20 à 25 g	30 g
Biscuits	25 g	25 g	25 g
Carottes	125 g	175 g	250 g
Charcuterie	30 g	35 g	40 g
Chocolat instantané	25 g	25 g	25 g
Chocolat à croquer	30 g	30 g	30 g
Choux	200 g	250 g	300 g
Confiture	25 g	25 g	30 g
Compotes	100 g	100 g	100 g
Flocons d'avoine	20 g	25 g	30 g
Fromages	30 g	40 g	50 g
Fruits crus	150 g	150 g	150 g
Fruits secs	35 g	40 g	45 g
Gâteaux secs	20 g	25 g	30 g
Haricots verts (frais)	150 g	200 g	250 g
Haricots verts (conserves)		1 boite de 800 g pour 3	
Huile	10 à 20 g	10 à 30 g	10 à30 g
Lait	1 litre	1/2 litre	1/2 litre
Lentilles	50 g	60 g	80 g
Miel	15 g	20 g	30 g
Pain	200 g	325 g	450 g
Pain d'épice	25 g	30 g	35 g
Pâtes	40 g	50 g	70 g
Petits pois (frais)	250 g	400 g	400 g
Petits pois (conserves)		1 boite de 800 g pour 3	
Pois cassés	40 g	60 g	80 g
Poisson	150 g	200 g	250 g
Poisson congelé sans déchets	100 g	100 g	135 g
Poisson salé	60 g	80 g	100 g
Pommes de terre	200 g	300 g	300 g
Riz	40 g	50 g	60 g
Semoule	30 g	40 g	40 g
Sel	10 g	10 g	10 g
Sucre	30 g	30 g	30 g
Tomates (hors d'œuvre)	50 g	100 g	125 g
Tomates (plat)	100 g	200 g	250 g
Viande sans os	80 g	125 g	135 g
Viande avec os	125 g	135 g	175 g

Il s'agit d'une liste-type, valable pour un camp en cantonnement ou sous-tente.

Les astérisques se rapportent plus particulièrement à un camp en cantonnement.
Le nombre de certains ustensiles dépend du nombre de participants au camp.
Le matériel nécessaire pour 1'installation générale du camp (cabinets de toilette, feuillées, tables, sièges, infirmerie, tentes, abris de feu, ...) et le matériel de jeu ne sont pas repris ici.
Si tu empruntes du matériel à la D.G.J.L. (S.N.J.), vérifie bien son "état" dès le début du camp et signale **immédiatement,** par lettre recommandée, tout dégât ou erreur dans le nombre reçu pour éviter des contestations et des frais par la suite.
Pour le "matériel de patrouille", adapte d'après le nombre de patrouilles (voir liste des objets du matériel de 1'intendance).

Batterie de cuisine (pour 25 participants, à adapter pour ton groupe)

- 4 casseroles avec couvercles (2 grandes et 2 moyennes) en rapport avec les becs à gaz
- 2 grandes poêles à frire
- 1 écumoire
- 2 louches
- 1 fouet métallique (adapté à la taille des casseroles)
- 1 passe-vite ou mixer
- 1 grande passoire qui s'adapte à une des grandes casseroles
- 3 spatules ramasse-plat
- 3 cuillères en bois à longs manches
- 1 manche de brosse qui remplace avantageusement
- Les cuillères en bois, trop courtes
- 3 grands couteaux
- 3 éplucheurs
- 1 petit couteau par cuistot
- 2 grandes planches en bois pour tartiner, découper ...
- 1 récipient gradué (une bouteille vide coûte moins cher et se trouve dans tous les camps)
- 4 maniques (poignées)
- 1 ouvre-boîte en état de fonctionnement
- 1 ouvre-bouteilles (décapsuleur)
- 1 tire-bouchon

- 1 porte-filtre à café
- diverses épices
- des sous-plats
- des essuie-tout.

Nécessaire de vaisselle

- 2 grands bassins (plus 1 bassin à vaisselle par équipe)
- 2 brosses à vaisselle (plus 1 brosse à vaisselle par équipe)
- 4 lavettes
- 1 éponge avec grattoir
- des éponges métalliques
- du produit de vaisselle
- de la poudre à lessiver (pour les lavettes et essuie-vaisselle)
- de la poudre à récurer
- 8 essuie-vaisselle, si chaque participant en apporte un.

Conservation

- des boites hermétiques de différentes grandeurs (tu peux récupérer des seaux pour sauce chez un boucher ou dans une friterie (c'est gratuit !) mais aussi les boîtes de crème glacée, les bocaux vides à couvercles, etc.
- du papier aluminium

Matériel d'entretien (*)

- 4 balais
- 2 serpillières (torchons)
- 2 seaux
- 2 racloirs
- de l'eau de javel.

Outillage

- des pinces à linge
- du papier collant
- des punaises
- des cordes et ficelles
- (*) 2 gros brûleurs à gaz. Mais une intendance de camp "Sous tente" peut se faire sur feu de bois.
- (*) 2 petits brûleurs à gaz
- (*) bonbonnes de gaz, raccords et détendeurs adaptés
- (*) 1 grande clé anglaise, ou à molette, adaptée au détendeur
- (*) 1 marteau, des clous et des crampons

- du fil de fer fin
- des piquets de tendeur et maillets
- 1 scie
- 1 hache bien affûtée
- bêche

Pour le staff et les cuistots

des assiettes, gobelets, bols, couverts.

Par patrouille ou équipe

Pour le matériel de patrouille, tu peux t'inspirer de la batterie de cuisine ci-dessus. Tu y ajouteras:
- 1 grand plateau. Des cageots à fruits, décorés aux couleurs ou au nom de l'équipe, peuvent faire l'affaire.
- (*) 1 cruche
- (*) de la vaisselle de groupe incassable: bols, gobelets, assiettes, couverts
- (*) des plats.

Divers

- 1 ou 2 petites tables pliantes
- 3 bidons de 20 litres
- des sacs poubelle en plastique
- 1 sac pour les courses; un sac à dos peut faire l'affaire
- des attrape- mouches
- des allumettes
- du papier journal
- si le camp est situé loin des magasins, prévoir un moyen de transport autre que tes 2 pieds mais pas nécessairement 4 roues
- (*) des toiles plastifiées pour les tables, étagères et placards de l'intendance
- une boîte frigorifique ou boite thermos

Pour le secrétariat de l'intendance

- 1 carnet de comptes et éventuellement une machine à calculer
- les recettes correspondant aux menus prévus
- de quoi écrire
- 1 bloc-notes qui servira de mémento
- 1 farde pour classer les factures.

En fin de camp, pense à nettoyer et à remettre en ordre tout le matériel. Un matériel bien entretenu dure plus longtemps et la caisse du groupe s'en porte mieux !

Batterie de cuisine du trappeur

Le canif:

Il sera bien aiguisé et servira non seulement de couteau pour manger les aliments mais aussi pour écorcer le bois des broches, découper les viandes et légumes. Il servira aussi pour piquer les saucisses et vérifier le degré de cuisson des légumes.

La broche:

Baguette de bois vert soigneusement écorcée et suffisamment longue pour ne pas se brûler les doigts en la tenant au-dessus des braises. La choisir de grosseur moyenne afin qu'elle résiste au poids et au feu. Choisir une baguette dont la sève ne donne pas son goût amer aux aliments. Graisser soigneusement la baguette avant d'enfiler les aliments. Planter de part et d'autre du feu, deux grosses branches fourchues pour y déposer la baguette.

La fourchette:

Branche fourchue à 2 ou 3 dents, préparée comme la broche. Elle permet de cuire les saucisses, les biftecks, côtelettes et toasts.

Le gril:

Branche souple et fourchue dont la dent de fourche la plus longue est ramenée vers le manche et maintenue à cet endroit par une ligature. De petites branchettes entrelacées transversalement dans la raquette obtenue forment le fond de ce gril.

La pincette:

Branche fourchue en bois vert ou branche droite en bois vert, pliée en deux et ligaturée. Elle servira à déposer ou à retirer les aliments dans les braises.

Le papier aluminium:

C'est un élément fort utile pour la cuisson sur feux de bois. Il est nécessaire de choisir une bonne qualité de papier aluminium qui ne se troue pas trop facilement.

Utilisation

Papillote:

Ne jamais serrer le papier aluminium autour des aliments. Veiller à laisser une poche d'air. Bien sceller hermétiquement la papillote en froissant les bords du papier aluminium l'un contre l'autre et former ainsi un bourrelet. Graisser la surface intérieure du papier aluminium avant d'y déposer les aliments afin que ceux-ci n'adhèrent pas pendant la cuisson.

Casserole:

Une double couche de papier aluminium en forme de casserole peut servir de récipient et recevoir du liquide.

Poêle à frire:

Choisir un cintre métallique (du type ceintre de teinturier). Lui donner la forme d'un quadrilatère. Défaire le crochet et entourer le fil métallique en spirale autour d'un bois pour obtenir le manche de la poêle. Recouvrir le quadrilatère de papier aluminium.

Plat de service:
Même procédé que pour la casserole.

1e papier aluminium déposé dans le fond d'une casserole, sur la plaque de cuisson ou sur une pierre plate peut éviter les vaisselles abondantes lorsque les aliments ont attaché.

A. L'emplacement

Le local choisi doit être
- Spacieux
- Aéré
- en dehors du passage (sécurité)
- d'accès facile vers l'extérieur
- alimenté en eau et électricité
- à côté du réfectoire

La tente intendance doit être placée dans un endroit:
- proche de la route d'accès au camp
- près du point d'eau, sans toutefois que tu aies les pieds dans l'eau
- abrité du vent
- ombragé (c'est important pour la conservation des aliments)
- grand … très grand, pour permettre le rangement et le travail
- près du staff et un peu à l'écart des patrouilles.

Si il n'y a pas d'eau potable près de l'endroit de camp, tu peux t'adresser à la protection civile. Celle-ci apportera des réservoirs de plus ou moins 2000 litres, qu'elle remplit dès épuisement des réserves.

B. l'installation

L'intendance doit être installée avant l'arrivée du groupe, par les cuistots qui seront aidés si nécessaire.
L'installation comprend les étapes suivantes :
- installation d'une grande table de travail, solide et stable
- aménagement d'un coin pour le rangement des documents et pour faire les comptes
- installation des becs de cuisson

Au sol: plus de sécurité, mais moins pratique.
A hauteur normale: pratique, mais attention aux casseroles remplies d'eau bouillante.
Les becs de cuisson ne seront pas placés dans les courants d'air
Il faut prévoir des extincteurs en cas d'incendie et/ou des seaux de sable.

Quelques bonnes idées:

pense à la disposition pratique: n'hésite pas à déplacer une table, une chaise, un frigo ... qui devra reposer durant 24 heures avant d'être rebranché prévois de la place autour des becs de cuisson, près de l'évier

tire le meilleur profit des ressources du local: planches, placards, appuis de fenêtre

donne un aspect propre et attrayant au local

évite de placer les becs de cuisson près de tentures, de papiers, d'essuie-vaisselle mis à sécher

recouvre les surfaces de travail de toile plastifiée et place du papier aluminium sous les becs.

L'intendance d'un camp sous tente:

- les montages doivent être pratiques, utiles et bien achevés
- il faut prévoir la construction d'un nombre suffisant de tables et d'étagères pour pouvoir travailler dans de bonnes conditions
- le coin cuisine comprendra : les trous à détritus et à eaux grasses (attention aux vents dominants), une table, un comptoir près de la tente pour la répartition des vivres des patrouilles. Des séchoirs pour les essuie-vaisselle, un trépied, des bassins, un savon, un vaisselier
- dans la tente, il y aura: les becs de gaz. (les gros à terre, les petits légèrement surélevés: 30 cm maximum), les malles surélevées, les marchandises triées et rangées dans des caisses surélevées, une table de travail, un séchoir pour essuie-vaisselle.

C. Le rangement

Les cuistots rangent eux-même leur intendance puisque c'est eux qui s'en serviront. Voici quelques conseils pour le rangement :

- Chaque objet, chaque ustensile a sa place de rangement
- il faut ranger les achats le plus vite possible à 1'abri de la lumière, de la chaleur, de l'humidité, et de préférence dans un endroit indépendant de celui où sont préparés les repas
- les aliments seront séparés des produits d'entretien, les produits d'un même type seront regroupés.

- le staff ne laisse rien traîner à l'intendance qui soit étranger au matériel de cuisine.
- les caisses à oranges et les boîtes en plastique de récupération seront utilisées pour les rangements.

Avantage d'une telle organisation:

- Trouver directement ce que l'on cherche
- connaître l'état du stock au premier coup d'œil
- éviter d'acheter des produits en double
- ne pas confondre les produits: eau de javel, limonade; sucre, sel.

D. l'hygiène

Pour éviter la contamination des aliments, rappelle-toi ces quelques règles d'hygiène

quelques règles d'hygiène:

- se laver les mains avant de préparer les repas (prévoir savon et bassin à l'intendance)
- ne pas mélanger le "propre" et le "sale", la vaisselle propre et celle qui est sale, les légumes nettoyés et les épluchures
- nettoyer les surfaces de travail avant chaque usage, nettoyer le choco du matin avant de découper la viande !
- ne pas laisser traîner des aliments, qu'ils soient préparés ou non
- diminuer le nombre de personnes qui manipulent les aliments
- ne pas tremper son doigt dans les préparations pour les goûter
- laver régulièrement les essuie-vaisselle et les lavettes à l'eau bouillante additionnée d'eau de javel. Les laisser sécher complètement avant utilisation
- nettoyer régulièrement les locaux et le matériel à l'eau de javel
- placer les poubelles et les détritus hors de l'intendance ou de la salle à manger
- se renseigner à propos du jour de passage de la voirie et des ramassages sélectifs des immondices, ou s'arranger avec le propriétaire pour faire évacuer les poubelles
- recouvrir régulièrement les trous à détritus de cendres et recouvrir les trous à eaux grasses d'une claie
- creuser des trous d'au moins 50 cm de profondeur
- ne déposer que les déchets périssables et incombustibles dans les trous. 1es autres déchets (plastique, verre, boîtes métalliques) seront rassemblés dans des poubelles ordinaires et confiés à la voirie
- ne pas se laver ni lessiver dans les casseroles ne pas fumer
- déposer les détritus en dehors de l'aire de jeu des enfants. Les détritus attirent les insectes.

E. Sécurité

Gaz:

- fermer les robinets des bouteilles, sans les forcer après chaque usage
- remplacer ou raccourcir les tuyaux qui se "fatiguent" aux raccords. Remplacer les tuyaux durcis et les détendeurs trop vieux
- refuser de travailler avec des becs à gaz en mauvais état. Leur entretien ne coûte presque rien
- si la flamme remonte au gicleur ou à la sortie du tuyau: pas de panique, fermer simplement le robinet de la bouteille.
- **le transport de bouteilles à gaz dans des véhicules privés est interdit.**

Electricité:

Pas de montage fantaisiste. Pas de dominos, pas de rallonge qui traîne sur le sol.

Extincteur :

A CO2 (neige carbonique) ou à poudre. Il a sa place dans la cuisine, mais une serpillière humide et un seau de sable le remplacent avantageusement.

Couteaux de cuisine, de mixer, couteaux bien effilés : ils sont trop dangereux pour les confier à la vaisselle des nutons ou des lutins.

En règle générale, la cuisine est un endroit de travail dans lequel tous les éléments présentent des dangers. En réserver l'accès aux initiés (endroit "tabou") est une précaution indispensable.

F. Démontage

Il comprend les étapes suivantes:
- veiller à la propreté de tous les ustensiles, casseroles, becs de cuisson
- ne rien ranger d'humide dans une malle
- séparer les denrées alimentaires périssables; penser à les revendre
- faire la liste de tous les produits restants, ce sera utile pour préparer le prochain W.E. ou le prochain camp
- dresser l'inventaire des malles et noter éventuellement les achats à faire
- rassembler ce qui doit être lavé: essuie-vaisselle, lavettes
- passer en revue l'espace occupé. Faire un "râteau" afin de ramasser tout objet étranger à la nature.

A. POSTES A PRENDRE EN CONSIDERATION POUR ETABLIR LE BUDGET DU CAMP:

- le coût du transport aller-retour des participants, du staff et du matériel
- les dépenses éducatives: carte de l'IGN, photos, entrées à la piscine, matériel de bricolage et de décoration de 1'endroit de camp
- le matériel: outils, tentes, bois de construction, matériel d'intendance
- les divers: pharmacie, location de matériel
- la location de l'endroit y compris les charges (chauffage, eau, gaz, électricité, bois)
- l'utilisation éventuelle d'une voiture au camp: essence et assurance omnium
- l'alimentation pour tous les participants, payant ou non (certains enfants défavorisés peuvent être accueillis au camp, sans frais)
Après avoir estimé ces différents points, tu additionnes les différentes sommes, en ajoutant 10% comme marge de sécurité, et tu divises le total obtenu par le nombre de personnes payantes. Le résultat sera le prix du camp par personne.

B. BUDGET DE L'INTENDANCE AU CAMP

1° C'est le poste ''alimentation'' du budget global.

- Informe toi pour connaître la moyenne pratiquée, par personne, dans les familles (sans biftecks et primeurs au menus)
- Si le 5ème repas est autre chose que le simple accommodement des restes, prévois une quote-part des intéressés.
- En additionnant, tu obtiens une somme à dépenser par personne, par jour.
- Etablis les menus en fonction du budget journalier.

2° La tenue des comptes au camp:

- Ne mélanges pas les comptes personnels avec la caisse du camp. Prévois 2 portefeuilles.
- Choisis un(e) trésorièr(e) qui tiendra les comptes chaque jour, dans un carnet (voir exemple ci-après).
- Garde toutes les souches de caisse et vérifie-les parallèlement aux comptes; classe-les jour par jour, en les numérotant.
- Fais le point après quelques jours, pour vérifier si les dépenses effectives ne

dépassent pas le budget prévu pour l'intendance.
- Paye les fournisseurs chaque jour afin d'éviter les surprises en fin de camp.

Pour éviter les vols ou les pertes, veille à ne pas avoir beaucoup d'argent au camp. Cherche avant le camp l'organisme bancaire le plus proche. Ceci te permettra de t'approvisionner en argent à l'aide de chèques ou de cartes magnétiques. Fais attention au retrait maximal, autorisé par jour et par semaine. Si nécessaire, répartis l'argent liquide qui se trouve au camp sous la responsabilité du trésorier.

3° Le carnet de compte:

Page de gauche pour l'argent en compte

Dates	Nature de l'opération	Entrées	Sorties	Solde
25/5/2000	Total des cotisations du camp : 25 X 5.000,-frs	125.000,-frs		125.000,-frs
21/6/2000	Transfert à caisse par chèque		50.000,-frs	75.000,-frs
13/7/2000	Transfert à caisse par chèque		20.000,-frs	55.000,-frs

Page de droite pour les opérations en liquide

Dates	Nature de l'opération	Entrées	Sorties	Solde
21/6/2000	Transfert compte à caisse	50.000,-frs		50.000,-frs
2/7/2000	Paiement endroit de camp		10.000,-frs	40.000,-frs
10/7/2000	Achat magasin X (souche N°1)		25.000,-frs	15.000,-frs
12/7/2000	Achat magasin Y (souche N°2)		10.000,-frs	5.000,-frs
13/7/2000	Transfert compte à caisse	20.000,-frs		25.000,-frs

4° En fin de camp:

- N'oublie pas de régler toutes les dettes aux commerçants de l'endroit.
- Décide de solder la nourriture qui reste (la revendre aux parents) ou de la garder pour un W.E. ultérieur.
- Clôture les comptes et garde les bien. Ils te seront utiles pour établir le budget de camp de l'année prochaine.

CONSEILS POUR BIEN ACHETER:

Les denrées non périssables (sucre, farine, conserves) seront achetées avant le camp.

Les produits frais (fruits, légumes, viande, pain, lait, oeufs) seront achetés sur place, auprès des commerçants locaux avec lesquels tu auras pris contact avant le camp. Examine avec eux la possibilité de réductions pour grosse commande et de livraison au camp. Approvisionne-toi au marché local.

Avant tout achat, compare les prix d'un magasin à l'autre, en tenant compte des conditionnements. Les grands ne sont pas toujours les plus avantageux, les petits peuvent éviter du gaspillage. Les étiquettes: date limite de vente et de conservation, mode d'emploi, composition. N'achète pas de conserves bosselées, sans étiquettes ou rouillées. Profite des offres promotionnelles ou publicitaires, si elles sont avantageuses.

Pour les pâtes et le riz, achète des produits qui ne collent pas, même s'ils sont un peu plus cher. Il ne sert à rien de rester avec une casserole de riz "papeux" qui ne sera pas réutilisée.

A. PRINCIPES DE BASE

Etablir les menus avant le camp. Prévoir l'utilisation des restes.
Varier. Aucun aliment ne contient à lui seul tout ce qui est nécessaire à notre santé.
- ne sers pas uniquement du porc
- ne prévois pas deux jours en suivant du riz ou des aliments difficiles à digérer.
Compense par des fruits. Rappelle-toi: les épices facilitent la digestion.
- le poisson se digère vite, tiens-en compte
- prévois les problèmes intestinaux dès le 3ème jour.

La constipation se combat par le pain bis, les fruits frais crus, la rhubarbe, les pruneaux, le pain d'épice, le gruau d'avoine, la compote, les spéculoos.
La diarrhée se combat par le riz, le lait écrémé, le fromage blanc, les carottes très cuites, les pommes crues râpées.
Equilibrer.

Une nourriture équilibrée donne santé et énergie, elle permet la réussite des activités.
La nourriture contribue à la qualité de l'animation.
Respecte les quantités, les besoins de l'organisme.
Donne chaque jour un légume et un fruit frais. Evite un maximum les conserves.
- Deux repas chauds par jour ne sont pas indispensables.
- Le goûter n'est pas le plat principal de la journée, il faut de l'appétit pour le souper.
- Evite les excès de sucre (bonbons, cacao trop sucré), de graisses (surtout lors de la cuisson), de féculents.
- Alterne plats légers et plats lourds. Evite de faire suivre un potage aux pois par un légume difficile à digérer, des spaghettis par une orange, un oeuf par du chocolat.
- Prévois la boisson en suffisance. Sers du potage, même par temps chaud.

Adapter les repas

I1 faut tenir compte:

- de l'âge des enfants
- de l'activité: excursion, visite des parents, jeu très actif, activité calme, hike
- de leur mode de transport: dans les sacs à dos pas de produits susceptibles d'être écrasés. Au soleil, pas de produits susceptibles de fondre
- du budget: légumes et fruits de saison

- réclames du moment
- des produits locaux
- du temps (canicule, froid, pluie). Du potage est bienvenu en tout temps, un jus de fruits ou de légumes convient pour réhydrater par temps chaud. Par temps très chaud il est conseillé de manger chaud le soir.
- des goûts des enfants: foie, épinards, plats exotiques ne sont pas toujours appréciés.

Présenter.

On mange d'abord avec les yeux, il faut y penser.

B. LES MENUS AU CAMP

PETIT DEJEUNER:

- Boisson chaude: café, thé, cacao, lait
- froide: jus de fruit naturel
- Féculent: pain, flocons d'avoine (parfois) ou autres céréales (avec ou sans fruits frais).
- Beurre ou margarine
- Produit laitier: fromage, yaourt, lait
- Confiture, choco ou sirop
- Oeufs (parfois)
- Parfois: fruits (orange, pamplemousse).

DINER:

- Boisson: eau à volonté
- Potage, jus de fruits, jus de légumes
- Viande, poisson, volaille, oeufs
- Un légume, compote de pommes ou d'abricots
- Un féculent: riz, pommes de terre, pâtes
- Dessert: un fruit, un produit laitier (crème, yaourt), un biscuit.

GOUTER:

- Boisson: eau à volonté. Par temps très chaud, une boisson chaude comme du thé à la menthe réhydrate très bien
- Un féculent: pain, biscotte, biscuit sec
- Beurre ou margarine
- Confiture, fromage, sirop, cassonade
- Un fruit
- Parfois: gaufre, pain d'épice, cake.

SOUPER:

- Boisson: eau à volonté
- Potage facultatif
- Un légume cru ou cuit
- Un féculent: pain, pâtes, pommes de terre, riz
- Assiette froide, oeufs, plat unique, pain perdu, pain-fromage-charcuterie
- Dessert: biscuit, crème, fruit (pomme de préférence), yaourt.

C. DES IDEES POUR VARIER

Viandes:

Boeuf : rosbif, bifteck, carbonnades, daubes
Porc: jambon, rôti, côtelette, spirling

Volailles:

Poulet, poule, escalope de dinde

Poissons:
'I'hon, hareng, rollmops, cabillaud, croquettes de poisson

Oeufs
Hachés:

Saucisse, hamburger, pain de viande, oiseau sans tête, boulette (l fois par semaine).

Produits laitiers:

lait, yaourt, lait battu, fromage blanc demi gras, fromage fermenté.

Légumes:

Betterave, chou, carotte, céleri, champignon, chicon, choucroute, concombre, cresson, cressonnette, endive, épinard, haricot, laitue, navet, oignon, petits pois, potiron, poireau, radis, salsifis, tomate. |

Fruits

Pomme, poire, orange, pamplemousse, mandarine, banane, pêche, abricot, raisin, melon, pastèque, groseille, fraise, ananas, prune, cerise

Céréales, féculents:

Pain gris, blanc, complet, pistolet, sandwich, pommes de terre, riz, pâtes, gruau d'avoine, semoule, pudding, biscotte, couscous, corn flakes, légumes secs (haricots, fèves, lentilles, pois chiches).

Sucre :

En réduire au maximum la consommation

Eau :

A volonté

D. QUELQUES QUANTITES

Pâtes :
1/2 kg pour 5 personnes environ
Sauce bolognaise : 50 - 60 g de viande hachée par personne
Sauce blanche : sera accompagnée d'une tranche de jambon par personne (50 à 60 g)

Omelettes :
Enfants : 3 œufs pour 2 personnes
Adultes : 2 œufs par personne

Pains perdus :
2 œufs pour 3 personnes, 3 à 4 pains perdus par personne

Croque-monsieur :
2 par personne

Salade de riz :
50 gr de riz cru par personne (riz cru = riz non cuit)

Pudding :
1 litre de lait pour 6 personnes, 12 sucres (60g)

Yaourt au fruits :
150 ml par personne de yaourt nature, fruits en morceaux, grenadine, sucre.

Fruits et légumes en fonction des saisons

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
LEGUMES												
Aubergines			2	2	2	2	2	1	1	2		
Betteraves	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
Carottes	2	3	2	2	1	1	1	2	3	2	3	3
Céleris en branches									1			
Céleris raves	2	2	2						1	1	2	2
Choux	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Choux fleurs	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
Choux rouges	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
Concombre					3	2	3					
Haricot verts					3	2	1	1				
Poireaux	1					1	1	1				
Pommes de terre	2	2			3	1	2	2	2	2	2	2
Laitue				1	1	1	1		1			
Tomates					2	2	1	1	3			
Légumes secs	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2
FRUITS												
Abricots					3	3	1	1	1			
Bananes	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Cerises				3	3	1	1	3	3			
Fraises				3	2	1	1	1				
Framboises				3	2	1	1	1				
Groseilles							3	1	1	2		
Mandarines	1	1	1							3	2	1
Oranges	1	1	1	2	2	3	3	3	2	1	1	1
Pamplemousses	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	1	1
Pêches						3	1	1	1	2		
Poires	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	2
Pommes	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1
Prunes						3	2	1	1	2		
Raisins						3	1	1	1	1	1	3

1 : Pleine saison (période où les prix sont intéressants)

2 : Saison moyenne

3 : saison chère

Rien : hors saison

Grille de menus

Avec annotations spécifiques pour un camp guide mais peut aussi être exploité pour les nutons, les lutins et la route

	Activité	Déjeuner	Diner			Goûter	Souper	
			Potage	Plat	Dessert		Plat	dessert
Samedi	Montage tentes	——	Chiken soup	Tartines	Fruit	Fruit	Omelette et tartines	Gaufre au sucre
Dimanche	Woodcraft	Tartines choco Eau, cacao	Poireaux	Boulette, riz, salade de tomates	Gaufre	Fruit	Buffet froid	Biscuit
Lundi	Village, sport, concours cuisine, totems	Corn flakes Eau, cacao	Tomates	Salade liégeoise Lard	Fruit	Biscuit	Concours cuisine	Concours cuisine
Mardi	Gymkana, relais, badges	Tartines, fromage, confiture	Cerfeuil	Oiseaux sans tête, pomme-de-terre, chou rouge	Macédoine de fruits	Pain perdu	Spaghettis bolognaise	Fruit
Mercredi	Bois, bois, jeux, chants	Tartines, confiture, choco		Charcuterie, tartines à emporter	fruit	Gaufres au chocolat	Soupe jardinière. Poulet, champignons, purée	Cake
Jeudi	Hike	Tartines, fromages, confiture, cacao		Rôti froid, pommes de terre précuites à emporter, prévoir le riz froid	biscuit	fruit	Salade de riz à prendre le soir et déjeuner du vendredi, ainsi que le dîner et le goûter	Biscuits
Vendredi	Hike ou piscine, reportage	Tartines, choco Eau, cacao (à emporter la veille)		Fromage blanc, gouda, tartines	Fruit	Biscuit	Soupe carottes, fish-sticks, pommes de terre, salade	Macédoine de fruits
Samedi	Promesses Qualis	Tartines, bacon, chocolat Eau, cacao	Verte	Côtelettes, purée, haricots	Fruit	Crêpes	Plat froid	Cake
Dimanche	Ateliers Azimut Nuit	Corn flakes	Tomates	Saucisses, pommes de terre, compote	Biscuit	Fruit	Potée carottes, lard et soupe cerfeuil	Gaufre
Lundi	Macrale, démontage, Nouba	Tartines, confiture, choco Eau, cacao	Poireaux	Steack haché, riz, salade	Biscuit	Crème vanille, madeleine	Macaronis fromage/jambon	fruit
Mardi	Rangements Départs	Restes		Hot dog	Fruit			

Exemple d'horaire type

Heure	Cuistots	Participants
7h30	Lever, préparer le café et les tartines	
8h00	Déjeuner, chauffer l'eau pour la vaisselle	Lever
8h30	Servir le déjeuner, déjeuner, préparer le matériel pour les services : épluchage, vaisselle, rangement, eau	Déjeuner, rassemblement
9h00	Services, rangement de l'intendance. Petits achats (1/2 heure). Préparer le goûter	Services (3/4 heure), activité.
	Soit dîner préparé par les cuistots	
10h15	Préparer le dîner	Activités
11h45	Dîner, chauffer l'eau pour la vaisselle	
12h15	Servir le dîner	Dîner
13h00	Vaisselle des casseroles, rangement de l'intendance	Vaisselle (pas les casseroles)
	Soit dîner préparé par les participants	
10h15	Passer dans les patrouilles pour aider ou conseiller	Préparer le dîner (aventures), chauffer l'eau pour la vaisselle
12h15	Dîner	Servir le dîner, dîner
13h00	Vaisselle	Vaisselle
	Dans les deux cas	
14h30	Préparer le goûter, lessiver les essuie-vaisselle. Grand ravitaillement	Activité
16h00	Goûter	Goûter
17h30	Préparer le souper	Activité
18h15	Souper, chauffer l'eau pour la vaisselle	Souper, vaisselle
19h30	Veillée ou temps libre	Veillée
21h00	Evaluer, entre cuistots. Planning du lendemain. Comptes. Commandes. Si nécessaire, sortir la viande du congélateur	Coucher
22h00	Evaluation en staff. Coucher.	

Organisation du travail

- S'organiser en fonction du nombre de cuistots, en fonction de la journée de camp. Se répartir le travail : un cuistot s'occupe des légumes, un cuistot s'occupe de la viande
- Coordonner avec le staff. Bien que les cuistots organisent eux-même leurs journées, cuistots et chefs doivent travailler ensemble tout en gardant chacun leur rôle. Le soir à l'évaluation, il faut prévoir avec le staff la journée du lendemain et vérifier l'horaire en fonction des activités.
- Prévoir un nettoyage fréquent de l'intendance. En interdire l'accès aux participants. Eviter de placer le local de staff dans l'intendance.
- Les cuistots mangeront avant ou après les participants pour être disponibles pendant les repas. S'ils choisissent de manger après les participants, ne pas oublier de mettre leur repas de côté.

- Prévenir les chefs si, exceptionnellement, un repas ne peut être prêt à temps
- Dans les camps sous tente, cuisiner au gaz est préférable. Ceci permet aux cuistots d'assurer une cuisine de qualité, aux heures prévues, avec un minimum de confort pour les cuistots.
- Repas du midi : il faut compter 2 heures de préparation pour un repas chaud. Commencer par faire bouillir l'eau de potage, des pommes de terre et des légumes. Faire cuire ensemble les rôtis. Tout en surveillant la cuisson, préparer le dessert. Dans la dernière demi-heure : rissoler ce qu'il y a à rissoler (viande, pommes de terre), préparer les sauces, remplir les plats et prévenir les chefs que le repas est prêt. Pendant le repas, chauffer l'eau pour la vaisselle.
- Goûter : il peut être préparé à l'avance, après le déjeuner, ou le dîner.
- Souper, il faut compter une heure de préparation. La vaisselle du souper se fait par les participants ou les cuistots
- Services : ils demandent au maximum 3/4 d'heure. : Répartir le travail entre les participants : vaisselle, rangement, nettoyage,…; varier la façon d'attribuer les services (tirage au sort, négociation, inscription sur des panneaux); valoriser le service
- Organisation rationnelle : eau de cuisson des légumes = base de cuisson pour un potage; cuire des pommes de terre (mangées froides le soir) en même temps que celles du dîner; faire couper la viande en morceaux de X grammes, par exemple demander au boucher 30 saucisses de 150 g et non 4 mètres de saucisse.
- Achats : leur fréquence dépend des moyens de conservation dont on dispose (frigo). Des petits achats (boulanger, boucher) peuvent se faire juste après le petit déjeuner. L'après-midi est conseillé pour les achats plus importants. Vérifier chaque jour si l'intendance contient tout ce qui est nécessaire pour les repas du lendemain. Faire à l'avance la commande d'épicerie pour éviter les navettes entre le camp et le village. Régler le montant de la commande si les fournitures sont livrées au camp.
- Afficher dans l'intendance : Les horaires des activités du groupe, le plan général du camp, les horaires des cuistots, les menus, le panneau reprenant les intolérances alimentaires et les régimes particuliers, le pense-bête (petit rouleau de papier suspendu par une ficelle.
- Cuisine en patrouille : la veille, au conseil, le responsable d'équipe répartit les différents services entre les participants de son équipe. Tous les participants sont présents pour la préparation du repas

La préparation du repas

1. Allumer le feu	Eplucher les légumes, les pommes de terre	Chauffer l'eau du potage
2. Entretien du feu	Blondir les légumes du potage au beurre, les couvrir d'eau	Chauffer l'eau des pommes de terre, y ajouter les pommes de terre
3. Idem	Préparer la viande et les légumes	Dresser la table
4. Idem	Préparer le dessert	Chauffer l'eau pour la vaisselle

Spécial nutons

Quelques conseils aux cuistots chez les nutons :

- Chaque plat sera servi en petite quantité
- Les nutons ne se servent pas eux-même : il faut leur servir leur repas. Les casseroles ne peuvent pas circuler, ce sont les assiettes qui circulent.
- Prédécouper la viande dure

Comment se passer de balance

Dénomination	Valeur d'un gobelet (modèle économat	Valeur d'une cuillère à soupe (rase	Valeur d'une cuillère à café (rase)	Poids
Beurre		12 gr	4 gr	
Cacao pur	140 gr	5 gr	2 gr	
Café moulu	42 gr	4 gr	1 gr	
Eau	240 gr ou 25 cl	7 gr	2 gr	
Farine	200 gr	7 gr	2 gr	
Fécule	220 gr	10 gr	3 gr	
Huile	220 gr ou 25 cl	7 gr	2 gr	
Lait	272 gr ou 25 cl	8 gr	3 gr	
Œuf moyen				65 gr
Gros oignon				260 gr
Pomme de terre moyenne				120 gr
Riz	220 gr			
Sel	360 gr	13 gr	5 gr	
Sucre fin	210 gr	10 gr	4 gr	
Morceau de sucre				6 gr
Cassonade	188 gr	9 gr	2 gr	
Vinaigre	270 gr ou 25 cl	11 gr	4 gr	